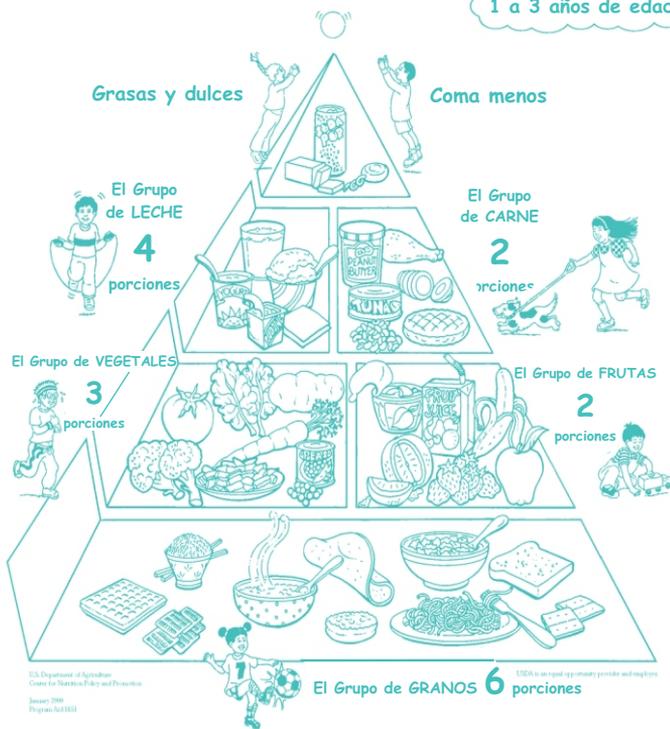


LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

PARA Niños Pequeños

Una guía diaria para los niños de 1 a 3 años de edad.



¿Cuál es el Tamaño de Una Porción para Niños?

Granos

- ¼ a ½ rebanada de pan o tortilla
- ¼ taza de arroz o pasta
- ¼ taza de cereal cocido
- ⅓ taza de cereal seco
- 2 a 3 galletas estilo crackers

Vegetales

- ⅓ taza de vegetales frescos
- ¼ taza de vegetales cocidos

Frutas

- ½ taza de jugo de fruta
- 1 fruta pequeña ó ¼ taza

Leche

- ½ taza de leche o yogurt
- ¾ onza de queso
- ¾ taza de helado
- ½ taza de yogurt congelado

Carnes

- 1 onza de carne, pollo, o pescado
- 1 huevo
- ½ taza de frijoles o guisantes

Su niño/a pueda que necesite más porciones que las recomendaciones generales.

Pregúntele a su nutricionista cuántas porciones necesita su niño/a.

Nueces, crema de cacahuete o de maní, pasitas, uvas enteras, y salchichas (hot dogs) pueden causar asfixia o atragantamiento y no se recomiendan para niños menores de tres años de edad.